

佛祖也育儿

成功父母懂得
情商比智商重要

【美】夏洛特·卡塞尔 著
王晓鹏 译



什么是最好的教育？
哪些孩子能在社会竞争中稳操胜券？
如何给孩子一颗强大的内心？
听听佛祖的育儿经——



中信出版社 · CHINACITICPRESS



【美】夏洛特·卡塞尔 著 王晓鹂 译

中 信 出 版 社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目(CIP)数据

佛祖也育儿：成功父母懂得情商比智商重要 / (美) 卡塞尔著；王晓鹂译. —北京：中信出版社，2011.7

书名原文：If the Buddha Had Kids: Raising Children to Create a More Peaceful World

ISBN 978-7-5086-2821-9

I. 佛… II. ①卡… ②王… III. ①家庭教育 ②佛学—研究 IV. ①G78 ②B94

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第099518号

If the Buddha Had Kids: Raising Children to Create a More Peaceful World by Charlotte Sophia Kasl

Copyright © 2011 by Charlotte Sophia Kasl

This edition arranged with Edite Kroll Literary Agency Inc. through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese translation edition © 2011 by China CITIC Press

All Rights Reserved.

本书仅限于中国大陆地区发行销售

佛祖也育儿——成功父母懂得情商比智商重要

FOZU YE YU'ER

著 者：[美] 夏洛特·卡塞尔

译 者：王晓鹂

策划推广：中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行：中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)
(CITIC Publishing Group)

承印者：北京京师印务有限公司

开 本：880mm × 1230mm 1/32 印 张：9.75 字 数：182千字

版 次：2011年7月第1版 印 次：2011年7月第1次印刷

京权图字：01-2011-3446

书 号：ISBN 978-7-5086-2821-9/G · 693

定 价：28.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页，由发行公司负责退换。

服务热线：010-84849283

<http://www.publish.citic.com>

服务传真：010-84849000

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com



If the
Buddha
Had Kids

序言

再见，珍娜

早晨 8 点，我漫步在阿巴拉契亚山间，这时已经能感到潮湿的热浪扑面而来。多年来，来看望我的女儿珍娜、她的伴侣罗兰和他们 6 岁的儿子比利时，我都会在早晨来这条熟悉的蜿蜒小路上散步，这几乎成了例行仪式。然而令人伤感的是，这次来访却不同以往。珍娜已是胰腺癌晚期，现住在疗养院里。

比利就要失去母亲了，我想陪在他身边。虽然我自己并未悲伤过度到无法自拔，但也无法做到足够坚强。我人生中一个长达 33 年的篇章就要落幕了。在这 33 年里，我将珍娜抚养成人。她的生母生她时只有 14 岁，精神遭受过重创。之后她又经历过数次突如其来的分分合合。而我和我的感情纽带极其脆弱，有时甚至难以维系。

1973 年 8 月，珍娜步入了我的生活。负责照顾她的社工把她从寄养家庭里接了出来，带到我身边，她那时只有 3 岁。我当时站在社工玛



格丽特·布里奇沃特家的门廊下，珍娜在社工G夫人的帮助下从车里出来。她身着粉红点的薄纱裙，金色的秀发向后梳成了马尾辫，湛蓝的大眼睛闪着泪光，胳膊下夹着史努比毛绒玩具。玛格丽特惊叹：“噢，夏洛特，她真漂亮，够资格做你女儿了。”而我当时想，她太漂亮了，做我女儿可委屈了。

珍娜走进客厅时，我坐在各式各样的玩具中间。G夫人跪下来，双臂搂住她说：“珍娜，这是你的新妈妈。”

珍娜忧伤地看着我问：“你有女儿吗？”

我说：“我想你就要成为我的女儿了。”

然后，就好像她身体里有个开关打开了一样，她开始玩地板上的俄罗斯套娃、我买给她的图画本、自动竖琴和毛绒玩具。

我走在阿巴拉契亚山间的蜿蜒小路上，忽然意识到兴许再过仅仅两三天，我便再也感受不到珍娜紧握的双手，听不到她的声音，看不到她侃侃而谈，也见不到她和妹妹一起在疗养院的前门廊里吞云吐雾了。两天前我才见过她的生母。“噢，妈妈，”珍娜若无其事地说，“这是达妮尔。”这个异常重要的时刻却进行得异常简单，达妮尔冲我“嗨”了一声，而我的回应是“很高兴见到你”。后来的几天里，我喜欢上了和她聊天，观察她指手画脚，听她直来直去地讲话。简直和珍娜如出一辙。

我和比利一起出来散步，让其他人能和珍娜待一会儿，也让他出来透个气。他是个活泼可爱、多愁善感的男孩。我们路过墓地时，他想进去走走。他问我人死入土之后会发生什么——对于一个6岁的孩子来说，这个话题过于可怕。没有人告诉过他珍娜快要去世了，但显然，他在心底里一清二楚。

由于我有些好友住在邻镇，而我家又住得远，所以每天一大清早出来散步就成了放松心情的最好方式——上山下坡，走过无垠的牧场、涓

涓的溪流和浓密的树林。我喜欢那红色的谷仓、绵延起伏的丘陵、圣诞树农场和那门廊或低垂或花哨的木屋，这是阿巴拉契亚乡间的精髓。我觉得熟悉而亲切，因为我曾经就住在俄亥俄州的阿森斯，距这里不到一小时车程。

我现在和珍娜的伴侣罗兰及比利一起住在房车里。比利最近一直在不停地看电视、打游戏。我担心这些是唯一能让他振作的事情。他早晨一下床，就坐在客厅中间那张惬意舒适的椅子上，正对着电视开始看了。放学回家后，差不多也是在做同样的事。不过每次我叫他出来和我玩，他都会答应。他告诉我，他爸爸告诉他不要让我看见这些暴力血腥的游戏。在他还很小的时候，暴力电影和动作片就已经是他的家常便饭了。

由于生活能力低下，比利差点儿没去成幼儿园（我不知道还会发生这种事）。大部分我送给他的玩具——积木、乐高玩具、棋牌游戏——最终都四散在家里或扔进了垃圾箱。很早以前，我看见珍娜丢下他一个人喝奶或者喂他的时候没有注视着他的双眼，便开始担心了。但我可以体谅她，没有人为她做过的事，她也无法为他做。比利长大一些后，我仍然在担心，担心没人唱童谣给他听，没人为他讲故事，没有游戏可做，缺乏身体锻炼，也担心他的饮食，他一日三餐基本上只有炸薯条、饼干、麦乐鸡和激浪（百事的一款饮料）。

不久前的一次来访，我带过来一张打牌的小桌和几把椅子。我们全家人一起坐下来玩拉密牌^①时，我感到异常欣慰。这张桌子很快就变成了家庭游戏桌。后来我每次来，都会和比利一起在这张桌子上玩跳棋和翻牌记忆游戏。

罗兰是个心地善良、努力勤奋、热爱家庭生活的父亲。他坚信比利一定会上大学，最终不会走他和他父亲的老路，在闷热的工厂里赚取微

① 拉密牌（Rummikub）又称“以色列麻将”，玩法类似中国麻将。——译者注



薄的薪水。尽管珍娜总说自己并不担心比利上大学的费用，他们还是在冰箱顶上的罐子里为此存着钱。他们说，也许他能拿到哈佛的全额奖学金？我没有答话，内心暗自叹了一口气。

我曾经问珍娜是否需要关于如何养育子女的书籍或杂志，她像往常一样含糊其辞地回答：“挺好啊。”珍娜熟谙模棱两可的回答艺术。我很早以前就明白了，她说的话，除了“是”之外，其他一切都意味着“不”。

但我时常在想，难道他们不知道上大学的准备工作从一出生就开始了吗？那些生动有趣的故事、儿歌、游戏、童谣和积木都和学习密切相关，其重要性不亚于学习基础知识？难道他们不知道经常看电视、玩暴力游戏、大量饮用含咖啡因的汽水在一定程度上造成了比利容易紧张、沮丧和无法长时间集中注意力？

和其他许多外婆一样，我也会在脑海中问自己那些常见的问题。我是否应该提些建议？是否应该寄些书给他们，让他们了解一下孩子的早期学习，或者让他们知道帮助孩子刷牙的重要性？我是否应该帮他们订阅《父母》杂志？他们会不会反感？这些会不会有用？我是不是有些多管闲事呢？既然我女儿委婉地拿我的话当耳边风，那我是否应该去找罗兰帮忙呢？

最近几次来访，我经常在早晨看见比利自己起床准备上学。这让我异常欣慰。我喜欢看他飞奔出家门赶校车。一般他出门时，校车才不过刚从山的那边驶来，车灯在清晨的薄雾中闪烁。他总是车上的第一名乘客，抖擞起精神开始通往学校长达一小时的车程，从未有过怨言。

比利热爱学习。幼儿园毕业前夕，他的老师告诉我，所有学生里，他的进步最明显，已经接近中等水平了。他就像块海绵一样不断地汲取知识。珍娜总把他早期的问题怪罪到幼儿园身上，但罗兰说他认为他和珍娜也难脱干系。

比利在学习上遇到的困难与他父母的本意毫无干系，他们的初衷是很好的。

罗兰经常定期带比利去看他的爷爷、姑姑、堂兄妹和朋友们。珍娜和罗兰都不信棍棒教育那一套。他们不酗酒，也不吸毒，想给他创造最好的成长环境，却不知道童年早期对于一个人各方面的学习有多么重要，也不知道一个人各种能力的培养必须在一段特定的时间内开始。它们就像窗户一样只会敞开一段时间，之后便会逐渐合上。

很多人会忽视孩子也是独立的个体，我对此极为敏感。这种敏感可以追溯到我最初同珍娜一起的日子。离家一年后，我带她回到了俄亥俄州的阿森斯，那时她4岁。人们经常会对她评评点点，就好像她听不到一样，这让我惊讶异常。他们看着她坐购物车，便会开始评头论足：“噢，她太可爱啦——眼睛又大又蓝，你是在哪儿见到她的？”如果珍娜退到一旁或者转身跑开，就会有人说：“噢，她好害羞啊。”

她长大一些后，人们一听说她进过教养院而且有行为问题，就会向我发表诸多尴尬而幼稚的见解。沉默一会儿后，他们便不可避免地会问道：“你收养她的时候，她多大？”

我会回答说：“3岁零4个月。”接下来又是一阵沉默，在他们发表下一个见解之前，我的心情异常紧张。

“你真的以为她的问题可以追溯到那时候吗？你不会觉得她还记得那时候吧？”如此一段时间后，我便不再同人提起，珍娜儿时曾和至少7位至关重要的人分离，以及由此产生的情感依恋问题、安全问题和心理创伤，也不再提及她在亲生父母家里承受了长达8个月危及生命的家庭暴力。

有些人会忍不住提到我的职业：“这么短的时间，你真的以为她会有很大改善吗？你觉得你作为心理医生会有所帮助？”对于这些无知狭隘的见解，我努力不去显得过于苛刻戒备。



多年之后，我见到德布才大感释怀。德布是珍娜在明尼阿波利斯的一所教养院里的指导老师。他了解珍娜早期经历的影响，并且努力想让珍娜明白，她之所以会缺乏信任感、喜欢在商店行窃、总想逃离与她亲近的人，与这些经历大有干系。德布待我友好，而不是像一般人一样对我这个母亲大加责备。同样让我备感欣慰的还有福斯特·克莱因，她是儿童依恋障碍方面的专家。她在一次研讨会上说：“如果没有和这样的孩子共同生活过，你会毫无头绪。”

珍娜去世的前一天，我和罗兰一家人出席了比利的幼儿园毕业典礼。珍娜身体太过虚弱，无法一同前往，但多亏了她足够坚挺的心脏，她挨到了第二天。这是比利的特殊时刻。看到孩子们列队走进体育场，站在露天的阶梯看台上唱歌、朗诵诗歌、展示他们所习得的技能，我不禁笑了。他们依次接受毕业证书，郑重其事地握手。

另一件能缓解我悲痛之情的事情来自我的突发奇想。某一天清晨散步时，我忽然想写一本有关养育子女的书——这本书要通俗易懂，要对诸如珍娜和罗兰这样的父母和监护人有所帮助，兴许将来有一天也能对比利有所帮助。我打算将自己无法对他们直言的所有话语都写出来，其有关情感依恋，有关微笑及拥抱的重要性，有关阅读、玩耍与探险以及有关暴力画面的危害。

我希望此书能帮助父母在养育子女的过程中，满怀怜悯之心，设身处地地为孩子着想，摒弃棍棒教育，帮助他们培养孩子的自信心和清晰的自我认知。我希望能以此书为日趋严重的儿童抑郁症问题献计献策。同时，我也希望此书能适用于不同种族、不同文化和不同经济水平的家庭。

最终，所有希望铸就了这本书。它探讨了如何培养孩子良好的自我感觉、适应能力、勇气、创造力、敬畏之心、怀疑能力以及与他人形成亲密关系的能力，道出了培养全球意识、公平正义感和仁爱之心的根本所在。



If the
Buddha
Had Kids

前言

让孩子做最好的自己

本书的主要内容是，培养孩子的平和心态，帮助他们与亲友和社群建立真实可靠的关系，让他们感受到自己也是人类大家庭的一分子，从而将孩子培养成为充满智慧且知足常乐的人，让他们为世界的和平与正义贡献出自己的绵薄之力。

作为父母的和平之旅，始于为孩子创造安全感。为此，我们要对孩子展现出自己的温情脉脉、亲切温柔、积极回应和乐观豁达。这也包括真诚自然和平易近人。作为成人，我们要引导孩子们的成长。如果我们言行一致，就可以为孩子创造安全感。如果我们言行“违和”，孩子们会知道有些事情出了差池。如果我们不对他们以诚相待，在他们面前百般遮掩，就算他们无法明确领会事情的究竟，也会在内心隐约地察觉出大概。



做到真实自然就意味着不去为自己预先设定角色，不以自我为中心，不为孩子安排人生，不强加给他们遥不可及的理想和期许。只有如此，我们才能同孩子进行深层交流。关心与理解可以克服恐惧感和控制欲。

我们还必须为孩子设定清晰明了的规矩，并且要适应孩子的年龄段。孩子们大哭大闹或违抗父母是因为父母的要求过高，超越了他们大脑的发育水平，而父母们却往往不了解这一点。与此同时，我们也要鼓励小孩，发掘他们与生俱来的巨大潜力。

真理是上帝的化名。

——圣雄甘地

除佛教和禅宗思想之外，在书中（也在我的工作中），我还参考了基督教贵格会^①（公谊会）和其他温和教派的教义，以及所有非暴力思想。多年来，贵格会教徒一直信奉非暴力的育儿方式，且为此著书多部。30年来，我和这个教派来往甚密，看着许多贵格会教派家庭的孩子长大成人，成为优秀能干、社会意识浓厚的人才。

贵格会教派并非唯《圣经》是从，而一概摒弃其他教义。贵格会教派鼓励我们从多方借鉴学习，找到自己内心所认同的真理。倾听我们心底所呼唤的真理——倾听和珍惜内心那静谧微弱的声音——并且勇敢地遵从这声音去生活，这才是贵格会教派教义的真谛。贵格会教派教义和佛教教义同样都提倡节俭、奉献和冥想，并且在非暴力方面有多方面的共同点。它们都很重视坚强勇敢的重要性——这样的品质能帮助我们始

^① 贵格会，基督教新教教派，亦称“公谊会”“贵格宗”“教徒派”“友爱会”或“朋友会”，主张任何人之间要像兄弟一样，主张和平主义和宗教自由。——译者注

终坚守自己的价值观，即使是面对截然相反的信仰。

贵格会儿童参加的星期日活动（相当于贵格会教派的主日学校^①）和私立全纳学校^②组织了丰富多彩的实践式学习活动、非竞争性游戏、冲突解决活动和多种旨在合作交流的活动。在这样的课程中，孩子对所有文化都有了广泛的理解，还可以通过参加服务项目提高社会意识。

通往和平之路别无他途，只有和平本身。

这是悬挂在蒙大拿州米苏拉市一座贵格会礼拜堂入口的一条巨大横幅。从很多方面来讲，这句话代表了贵格会教派教义和佛家思想的相通之处。两个教派都十分关注我们如何能每一刻都活得别有韵味，如何能在言行中体现自己对他人的关怀体贴，体现和所有生命形式深层互通的意识。

“和平本身是通往和平的唯一道路”，这是本书的根本观点。无论何时我们陷入窘境，它都可以为我们指引出路。

综合多种教义，方法切实可行

当我们修习和平之道时，无人授意我们，只要目的高尚，便可
为所欲为。

——佩玛·丘卓^③《当生命陷落时》

① 主日学校，又名星期日学校，英、美诸国在星期日为贫民开办的初等教育机构，兴起于18世纪末，盛行于19世纪上半期。——译者注

② 全纳学校，同时接受正常儿童与残障儿童的学校。——译者注

③ 佩玛·丘卓，创巴仁波切最杰出的大弟子之一，西藏金刚乘比丘尼，北美第一座藏密修道院甘波修道院院长，是现代人身心修持的精神导师。——译者注

本书的初衷不是要描绘一幅祥和一片、不切实际的养儿育女之图景，而是要介绍切实可行的方法，以在你疲惫不堪、怒火难平或和孩子争执不下时，或者当孩子大哭大闹而你不知所措时，帮助你平复情绪、保持头脑清晰。书中提出了多种方法。当你怒火中烧、咬牙切齿、脑海中满是严词厉句（你在童年时代听过这些话，因而发誓绝不对自己孩子这样说）时，这些方法可以帮你掌控局势。

本书也会帮助你舒心享受同孩子共度的时光——分享第一次微笑、第一次走路、第一次说话的喜悦和神奇。一位女士告诉我：“我怀孕时，人们总是说为人父母有多么艰辛，但没有人说过这其中的神奇。我的孩子现在已经十几岁了……虽然不快总是难以避免，但这样的经历真是丰富多彩、奇妙至极。”

根据佛教和贵格会教派的观点，儿童的学习需要亲身实践和榜样的示范。我们不应该教授孩子虚而不实的概念，而是要在日常生活中，与相遇的每个人和谐相处，以此来向他们传授与人为善、同情他人和感悟世界的价值观。更进一步讲，在教育子女的过程中，我们应该关心他们、真实诚恳、幽默处世、宽容待己，而不是摆出一副无所不知、完美无缺的架势。这样才能帮助孩子学会承认自己所犯的过错，勇于道歉，接受人无完人的道理。

我们对子女的爱还体现在我们如何帮助他们发掘天分、锻炼能力和塑造自信上。因而我们如何对待孩子应取决于以下几点：孩子的自身状况、需求、真实自我以及如何能够达到最佳状态。

除了佛教和贵格会教派的教义之外，我还引用了苏非教派^①的哈菲

^① 苏非教派，伊斯兰教的一个神秘主义教团，表现为脱离伊斯兰教正统，追求个人更加与安拉合一。——译者注

兹^①和鲁米^②的诗歌。这些诗歌完美地展示了快乐、激情、爱、美与唯一的真谛。而且，为了能当下的生活中有所收获，我还采访了许多父母和孩子。他们有着各异的文化和宗教背景——犹太教、新教、贵格会、佛教、天主教、摩门教、伊斯兰教和不可知论。他们种族各异，经济背景也不尽相同。我还找来了一些青少年和年轻人，希望获知他们中间谁真的喜欢父母。其中最典型的是安吉拉，她异常愉快地说：“我的父母棒极了。”正是这些人以及我过去 30 年所接触的观点与生活故事，给了这本书生命力。我从他们身上获益良多。

本书主题

将下列主题想象成一个曼荼罗^③，呈圆形排列，相互联系，相互之间不可或缺。例如，帮助孩子建立良好的人际关系，需要先帮助他们塑造安全感、树立自信心和接纳差异性。这些内容也有助于提高儿童的适应能力，预防抑郁症。

1. 牢固纽带。这部分内容会向父母介绍如何通过微笑、眼神接触、关心回应孩子的暗示以及适应孩子的需求来为他们创造安全感。

2. 儿童发育。了解儿童的不同发育阶段异常重要——包括身体发育、心理发育和情感发育——如此才能孩子的不同发展阶段设定合乎实际的要求。

3. 自控与自尊。通过鼓励孩子接受挑战、坚持不懈、创造性地解决

① 哈菲兹，波斯诗人，名字的含义为“熟背《古兰经》的人”，作品主要有抒情诗、颂诗、短诗、鲁拜诗（四行诗）。——译者注

② 鲁米，伊斯兰教学者，神秘主义诗人。——译者注

③ 曼荼罗，印度教和佛教中象征宇宙的方圆形图案。——译者注

问题，我们可以帮助他们树立自信心和自尊心。提高孩子的自控能力也意味着要帮助他们坦然接纳自己的情绪——了解情绪、表达情绪，并且久而久之，能够控制情绪。这样才可使他们情感丰富的同时，又不致为情绪所困扰。至于自尊心，我们无法仅仅通过表扬和认可帮助孩子树立自尊心，还要帮助他们培养意志力、发掘天分和建立良好的人际关系，让他们能够满怀自信地立足于世。

4. 整体思维。整体思维的真谛在于心怀恻隐之心与坦然接纳多样性。我们要帮助孩子认识到自己同他人、动物、环境和地球之间的联系，以便让他们三思自己的选择和可能的后果。

5. 兴趣与好奇心。父母可以帮助孩子对世界满怀兴趣与好奇心，而不是心怀恐惧与漠不关心。如此才能培养他们的听觉、嗅觉、视觉和触觉。

6. 复杂的批判性思维。帮助孩子学会从多个角度审时度势，以机警敏锐、善于怀疑的思维看待从广告到课本的一切事物。这些想法何来？谁编造了这些说法？谁会从中得益？谁又一无所获？

7. 怀疑精神。我们要帮助孩子消除顾虑，鼓励他们提出问题和异议，最终得出自己的结论，即使和父母的看法大相径庭也没关系。父母和子女进行交谈时，可以礼貌互动，而不是一方占有绝对权威或双方互不相让。这可以帮助孩子学会用礼貌的方式表达异议并且不因别人与自己有所差异而感到威胁。这也能让他们明白，对于图谋不轨的人，他们有拒绝的权利。

8. 做最好的自己。通过为孩子提供所需资源和实践机会，为他们示范坚持不懈的精神和成功带来的喜悦，父母可以帮助孩子发掘和扩展他们自身的能力、兴趣、天分和意志力。

本书旨在帮助父母培养心态平和的孩子，这是创造世界和平的第一步。如果一个人能接纳且享受自己的生活，他才更有可能理解、关心他人。进而，他才更有可能积极参与到促进世界正义与和平的事业中来。

谨以此书纪念珍妮

献给迪兰、凯西和玛利亚

献给普天之下的所有父母

衷心祝愿你们

心态平和，富有耐心，生活中充满奇迹与欢乐



If the
Buddha
Had Kids

目 录

序 言 再见，珍娜 / IX

前 言 让孩子做最好的自己 / XV

第一章 为人父母：那些佛祖告诉你的事 / I

我们需要学会，在孩子需要我们时，拥抱抚慰他们，同时给他们自由，以便他们有时间发展自己的朋友圈、兴趣和爱好。最终，当他们准备远走高飞、开拓自己的人生之时，我们还要送上美好的祝愿。

第二章 孩子是父母的一面镜子 / 13

我们内心总有不为自己所知的一部分，而孩子却极为擅长将我们的这一部分激发出来。有时候，我们会异常诧异地听到自己像母亲一样吹毛求疵，或像父亲一样暴跳如雷。

第三章 做父母前的心理准备 / 21

最重要的准备工作是让自己准备好迎接一个新生命步入自